

このレシピ集に掲載されているレシピは
クックパッドでもご覧頂けます
[http://www.zojirushi.co.jp/syohin/
food-jar/cookpad/index.html](http://www.zojirushi.co.jp/syohin/food-jar/cookpad/index.html)



- パソコン、スマートフォン、タブレット、携帯電話
による通信料はお客様負担となります。
- 一部の端末でご使用できない場合があります。

象印マホービン株式会社

〒530-8511
大阪市北区天満1丁目20番5号
☎(06)6356-2451

SW-HB型/A

おいしく食べるための ワンポイントアドバイス

- 熱湯は沸とう直後のお湯を使用する
- 使用前に必ず保温容器に熱湯(氷水)
を入れ、温める(冷やす)
- 加熱する際は、調理物の内部までしっ
かり火を通す
- レンジで加熱するレシピは、耐熱容器
を使用する
保温容器に移す際はやけどに十分注
意してください。
- 温度を維持するために保温容器に調
理物を入れたあとはすぐにせんセット
を閉める
- できあがりまでの保温・保冷時間は必
ず守る



※1 規定の位置につきましては取扱説明書
をご確認ください。

- このレシピで使用している計量単位
大さじ1=15mL 小さじ1=5mL
- ご使用前に、取扱説明書を必ずお読み
ください。

ステンレスフードジャーレシピ
SW-HB型

象印ならではの
高い保温力を活かした、
かしこくて美味しい
クックパッドオリジナルレシピ



 ZOJIRUSHI &  cookpad

ORIGINAL RECIPE

材 料	450mL サイズ	550mL サイズ
鶏もも肉	50g	60g
しめじ	10g	15g
ミニトマト	2個	3個
水	200mL	250mL
ココナッツミルク	80mL	100mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
ナンプラー	小さじ1/3	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/3	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	適量	適量
緑豆はるさめ	25g	30g
香菜	適量	適量

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 鶏もも肉はそぎ切り、しめじは小房に分け、ミニトマトはへたを取り、香菜は3cm幅に切る
 - 3 なべにAを入れ、混ぜながら沸とうさせ、2の鶏もも肉としめじを加え、しっかり火を通しておく
 - 4 1の湯を捨て、3、緑豆はるさめ、ミニトマトを入れ、せんセットを開め2時間以上保温する
- お好みで香菜を添えてお召し上がりください。

保温調理

450mL	550mL
341 kcal	417 kcal

SW-HB型/A



さわやか
タイ風春雨スープ

押し麦鶏しお雑炊



材 料	450mL サイズ	550mL サイズ
鶏ささみ	30g	40g
白菜	30g	40g
水	300mL	400mL
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	小さじ2
押し麦	大さじ3	大さじ4
溶き卵	1/2個分	1個分
みつば	適量	適量

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、白菜は小さめのざく切りにする
 - 3 なべに水と鶏ガラスープの素を入れ、混ぜながら沸とうさせ、2と押し麦を加え再び沸とうさせる
その後ふたをして弱火で10分煮る
 - 4 3に溶き卵を加え、ふたをして卵にしっかり火を通しておく
 - 5 1の湯を捨て、4を入れ、せんセットを開め3時間以上保温する
- お好みでみつばを添えてお召し上がりください。

保温調理

450mL	550mL
193 kcal	285 kcal

保温調理

450mL 248 kcal
550mL 293 kcal

材料

450mL
サイズ

550mL
サイズ

もち米	大さじ4	大さじ5
鶏ささみ	40g	40g
酒	小さじ1	小さじ1
塩	適量	適量
鶏ガラスープの素	小さじ2/3	小さじ1
塩・こしょう	適量	適量
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
しょうが	5g	6g
クコの実	3個	3個
熱湯(調理用)	適量	適量
青ねぎ	適量	適量

作り方

- 1 保温容器に洗ったもち米を入れ、熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、軽く混ぜ、せんセットを開けて10分おく
 - 2 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、しょうがはせん切りにする
 - 3 耐熱容器に2のささみとAを振り入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分50秒加熱する
 - 4 1の湯を捨て、Bと3を入れ、熱湯(調理用)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉め2時間以上保温する
- よく混ぜて、お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。

体あったか サムゲタン風中華粥



のどごしつるん! こんにゃく冷麺

材料

450mL
サイズ

550mL
サイズ

糸こんにゃく	170g	200g
水	50mL	60mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1	大さじ1・1/3
氷(調理用)	100g	120g
焼き豚	20g	20g
ゆで卵	1/2個	1/2個
白菜キムチ	20g	25g
きゅうり	15g	15g
酢	適量	適量

作り方

- 1 保温容器に氷水(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 食べやすい長さに切った糸こんにゃくを熱湯で手早くゆで、流水で冷やし水気を切る
 - 3 なべにAを入れ、混ぜながら加熱する
 - 4 1の氷水を捨て、2、氷(調理用)、3を入れ、食べやすい大きさに切った焼き豚、ゆで卵、白菜キムチ、斜め薄切りにしたきゅうりを入れ、せんセットを開け2時間以上保温する
- お好みで酢をかけてお召し上がりください。

保冷調理

450mL 166 kcal
550mL 192 kcal





リメイク前 シチュー

材 料	450mL サイズ	550mL サイズ
ベーコン	1/2枚	1/2枚
ご飯	150g	180g
コーン(粒)	30g	35g
ケチャップ	大さじ3	大さじ3・1/2
塩・こしょう	適量	適量
シチュー	100g	120g
ピザ用チーズ	20g	25g
パン粉	大さじ1	大さじ1

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- 2 耐熱容器に手でちぎったベーコンとAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジでしっかり加熱する(常温のご飯を使用する場合は、電子レンジ(500W)で2分30秒が加熱の目安です)
- 3 シチューにピザ用チーズを入れ、なべでしっかり火を通しておく
- 4 アルミホイルにパン粉を平らにのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く
- 5 1の湯を捨て、2、3の順に入れ、せんセットを閉め保温する
- 6 食べる際に4を添える

こんがりシチュードリア



リメイク

450mL 533 kcal	550mL 631 kcal
-------------------	-------------------



ふんわり卵のから揚げ親子丼

材 料

	450mL サイズ	550mL サイズ
玉ねぎ	1/4個	1/4個
みつば	1本	1本
鶏のから揚げ	4個	4個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3
A 水(調理用)	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3
溶き卵	1個	1個
ご飯	150g	180g

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- 2 玉ねぎは薄切り、みつばは3cm幅に切り、鶏のから揚げは電子レンジでしっかり加熱しておく
- 3 玉ねぎとAはなべでしっかり火を通しておく
- 4 1の湯を捨て、炊きたての熱いご飯の上に鶏のから揚げをのせ、3とみつばを入れ、せんセットを閉め保温する



リメイク前 鶏のから揚げ

リメイク

450mL 577 kcal	550mL 629 kcal
-------------------	-------------------